

aerzteblatt.de

Umfrage: Deutsche leben ungesund

Montag, 30. Juli 2018

Berlin – Unter den Bundesbürgern gibt es immer mehr Bewegungsmuffel. Das zeigte eine Umfrage im Auftrag der DKV Deutsche Krankenversicherung. Demnach erreichen nur noch 43 Prozent der Befragten das empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität. Der Wert sei in den vergangenen Jahren immer weiter gesunken – 2010 lag er noch bei 60 Prozent.

„Es ist ein trauriges Ergebnis“, sagte Studienleiter Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Für den Report wurden fast 2.900 Deutsche interviewt – nicht nur zum Thema Bewegung, sondern auch zu ihrer Gesundheit, zu Ernährung, Alkohol, Rauchen, Stress, Lärmempfindlichkeit, Einsamkeit und Regeneration. Es ist die fünfte Befragung dieser Art seit 2010. In der Summe ergibt sich das Bild einer Gesellschaft, die sich für gesund hält, in Wahrheit aber träge geworden ist.

Ungesunde Lebensweise

Mehr als die Hälfte der Befragten (61 Prozent) stuft zum Beispiel ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. Das steht in einem krassen Missverhältnis zur Zahl der Menschen, die nach Einschätzung der Experten tatsächlich von sich behaupten können, rundum gesund zu leben. Das seien nämlich nur neun Prozent – sie haben genügend Bewegung, rauchen nicht, ernähren sich passend, trinken wenig Alkohol und haben einen gesunden Umgang mit Stress. Der Wert sei ein neuer Tiefpunkt. 2010 erreichten immerhin noch 14 Prozent die Zielwerte.

Mangelnde Bewegung

Als ein Hauptproblem der Deutschen machen die Forscher mangelnde Bewegung aus. Als Maßstab legen sie dafür die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an. Erwachsene sollten demnach pro Woche mindestens 150 Minuten moderater Aktivität – zum Beispiel zügiges Gehen – oder 75 Minuten intensiver Aktivität nachgehen, etwa Joggen. Das schaffen mit 43 Prozent aber weniger als die Hälfte. Jeder Zehnte gab in der Befragung an, überhaupt keiner körperlichen Aktivität nachzugehen, die länger als zehn Minuten am Stück andauert.

zum Thema

- DKV-Report 2018

Studienleiter Ingo Froböse führt das Bewegungsdefizit auf zwei Entwicklungen zurück: Zum einen werde heute weniger körperliche Arbeit verrichtet, zum anderen habe auch der Sport in

der Freizeit nachgelassen. Fast 80 Prozent der Befragten machen außerhalb des Jobs nicht genug, um das Mindestmaß zu schaffen. Sie gehen etwa nicht häufig genug zu Fuß oder fahren Fahrrad, um von A nach B zu kommen.

Alkohol und Zigaretten

Dafür sind die Deutschen ein Volk der Vielsitzer. Auf fast acht Stunden summieren sich im Durchschnitt die Sitzzeiten an Werktagen – bei der Arbeit, aber auch am Fernseher, am Computer oder im Auto. Männer sitzen dabei länger als Frauen, Alte insgesamt weniger als Jüngere. Beim Fernsehen ist der Trend allerdings umgekehrt: Je älter die Befragten, desto länger hocken sie vor der Glotze.

Eine erfreuliche Botschaft gibt es aber aus Sicht der Gesundheitsexperten: In Deutschland sinkt die Zahl der Nichtraucher. Nur noch 21 Prozent greifen demnach zur Zigarette. Und immerhin 82 Prozent trinken laut Umfrage gar nicht oder nur gelegentlich Alkohol. Auffällig dabei aber: Je mehr die Befragten verdienen, desto häufiger heben sie das Glas. ©
dpa/aerzteblatt.de

Themen:

Gesundheitsforschung